

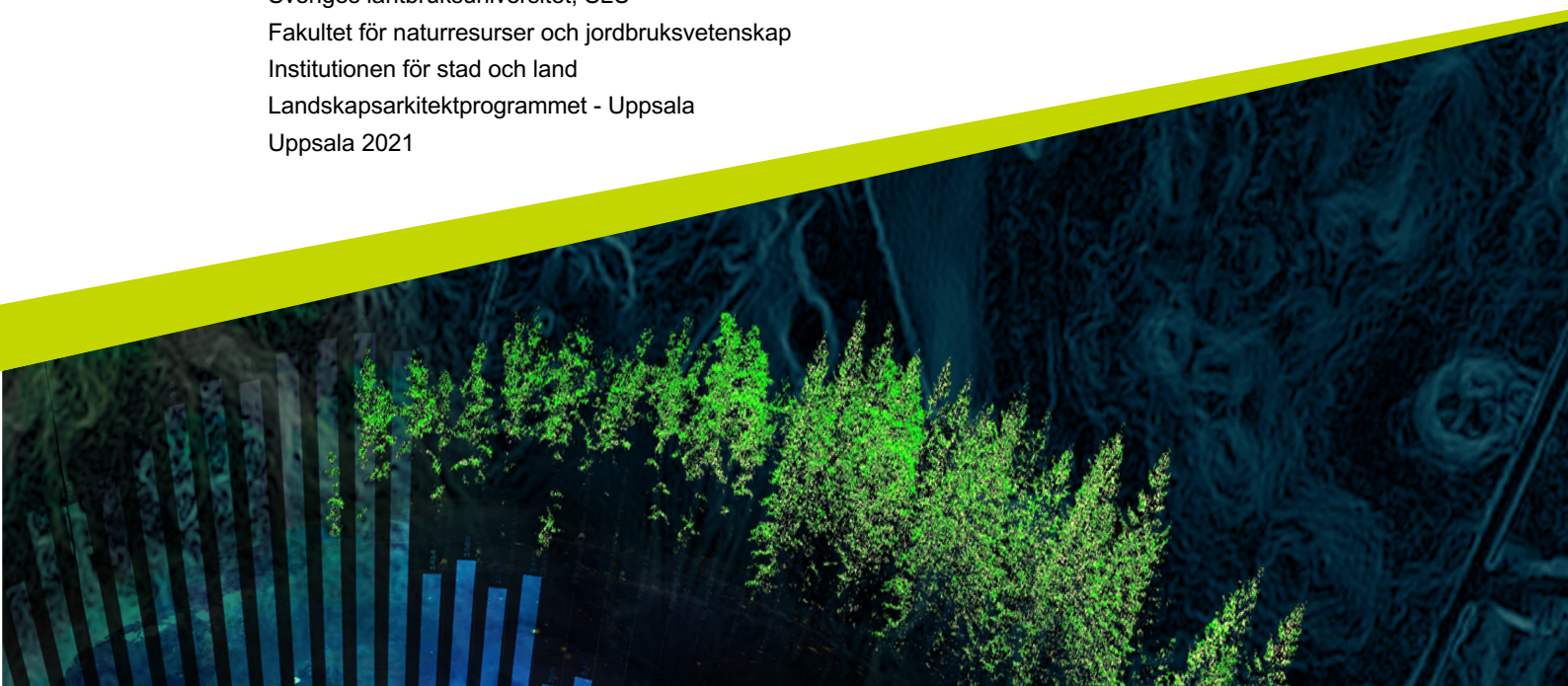


Låt de äldre få vara med

– En undersökning för att inkludera de äldre vid stadens sociala utemiljöer

Nina Sjölin

Självständigt arbete • 15 hp
Sveriges lantbruksuniversitet, SLU
Fakultet för naturresurser och jordbruksvetenskap
Institutionen för stad och land
Landskapsarkitektprogrammet - Uppsala
Uppsala 2021



Låt de äldre få vara med – En undersökning för att inkludera de äldre vid stadens sociala utemiljöer

Let the elderly join – A research to include the elderly in the city's social outdoor spaces

Nina Sjölin

Handledare: Neva Leposa, Sveriges lantbruksuniversitet, SLU, institutionen för stad och land

Examinator: Vera Vicenzotti, Sveriges lantbruksuniversitet, SLU, institutionen för stad och land

Omfattning: 15 hp

Nivå och fördjupning: Grundnivå, G2E

Kurstitel: Självständigt arbete i landskapsarkitektur

Kurskod: EX0861

Program/utbildning: Landskapsarkitekturprogrammet - Uppsala

Kursansvarig inst.: Institutionen för stad och land

Utgivningsort: Uppsala

Utgivningsår: 2021

Upphovsrätt: Alla bilder i arbetet används med erforderliga tillstånd.

Elektronisk publicering: <https://stud.epsilon.slu.se>

Nyckelord: Generationsöverskridande, social delaktighet, social hållbarhet, äldre, designriktlinjer

Sveriges lantbruksuniversitet

Fakultet för naturresurser och jordbruksvetenskap

Institutionen för stad och land

Avdelningen för landskapsarkitektur

Publicering och arkivering

Godkända självständiga arbeten (examensarbeten) vid SLU publiceras elektroniskt. Som student äger du upphovsrätten till ditt arbete och behöver godkänna publiceringen. Om du kryssar i **JA**, så kommer fulltexten (pdf-filen) och metadata bli synliga och sökbara på internet. Om du kryssar i **NEJ**, kommer endast metadata och sammanfattning bli synliga och sökbara. Fulltexten kommer dock i samband med att dokumentet laddas upp arkiveras digitalt.

Om ni är fler än en person som skrivit arbetet så gäller krysset för alla författare, ni behöver alltså vara överens. Läs om SLU:s publiceringsavtal här: <https://www.slu.se/site/bibliotek/publicera-och-analysera/registrera-och-publicera/avtal-for-publicering/>.

☒ JA, jag/vi ger härmed min/vår tillåtelse till att föreliggande arbete publiceras enligt SLU:s avtal om överlåtelse av rätt att publicera verk.

☐ NEJ, jag/vi ger inte min/vår tillåtelse att publicera fulltexten av föreliggande arbete. Arbetet laddas dock upp för arkivering och metadata och sammanfattning blir synliga och sökbara.

Sammanfattning

Den äldre befolkningen i Sverige ökar i takt med att vi lever längre samtidigt som det sker färre födselar. Åldrandet innebär en risk för att bli ensam och isolerad i sitt hem, bland annat på grund av nedsatt funktionsförmåga och en ökad brist på sociala kontakter. Vidare önskar sig de äldre platser att samlas på som både kan ge förutsättning för social delaktighet och aktivitet, men som också kan främja generationsöverskridande möten. Uppsatsen ger ett förslag på en möjlig lösning för att tillgodose de äldres behov och därigenom främja en åldersvänlig stad. Detta i form av designriktlinjer som kan användas av landskapsarkitekter som vill integrera en plats ämnad för de äldre vid en lekplats. Vidare kan detta bidra till en social hållbarhet för den äldre befolkningen.

Designriktlinjerna har tagits fram med hjälp av en checklista från World Health Organization guide i kombination med litteraturstudier för att analysera de äldres behov. Utifrån analysen formuleras ett första utkast designriktlinjer vars applicerbarhet och användarbarhet sedan testas på en testdesign, vilket är en gestaltungsidé för en utvald lekplats i Stockholm. Därefter utvärderas det första utkastet för att ytterligare utveckla riktlinjerna till det bättre. Slutresultatet är designriktlinjer som beskriver hur en lekplats kan utformas för att bättre inkludera den äldre befolkningen och samtidigt skapa förutsättning för socialt deltagande, aktivitet och generationsöverskridande möten. De kan även användas som vägledning vid gestaltning av andra utemiljöer för att skapa liknande förutsättningar. Slutligen förs en diskussion kring metoden för att visa på brister och förbättringar samt en diskussion om slutresultatet i en större kontext.

Nyckelord: Generationsöverskridande, social delaktighet, social hållbarhet, äldre, designriktlinjer

Abstract

The number of elder in Sweden is increasing as we live longer and give fewer births. Aging increases the risk of being alone and isolated at home, mainly due to reduced functional capacity and an increased lack of social contact. Moreover, the elderly wish to have certain places which can provide conditions for both social participation and activity, but which also promote meetings with other generations. This thesis provides a possible solution to meet some needs of the elderly and thereby promote an age-friendly city. This through design of guidelines that can be used by landscape architects who wants to integrate a space intended for the elderly with a playground. Furthermore, this can contribute to a social sustainability for the older population.

The design guidelines are developed through research using a checklist from the World Health Organization guide and literature studies to analyze the needs of the elderly. Based on the analysis, a first draft of design guidelines is formulated which applicability and usability are then tested on a test design, which is a design idea for a selected playground, located in Stockholm. Next, the first draft of the design guidelines is evaluated in order to further develop the guidelines. The end result is a set of design guidelines that describe how a playground can be designed to better include the elderly population and at the same time create conditions for social participation, activity and intergenerational meetings. The design guidelines can also be used as a guide when designing other outdoor spaces in order to create similar conditions. Lastly, the thesis discusses the method in order to point out faults and improvements and the end result in a larger context.

Keywords: intragenerational, social participation, social sustainability, elderly, design guidelines.

Innehållsförteckning

Figurförteckning	7
Förkortningar	8
1. Inledning	9
1.1. Syfte	10
1.2. Frågeställning.....	10
1.3. Metod för att utveckla designriktlinjer	10
1.3.1. Litteraturstudie	11
1.3.2. Platsbesök	11
1.3.3. Testdesign	12
1.3.4. Designriktlinjer	12
1.4. Avgränsning	12
2. Bakgrund – Problematik och utmaningar med en åldrande befolkning	13
2.1. Demografisk utveckling	13
2.2. Social isolering bland äldre	13
3. WHO:s guide	15
3.1. WHO:s checklista	15
4. Äldres behov och utemiljöns betydelse.....	17
4.1. Socialt deltagande.....	17
4.1.1. Aktivitet	18
4.1.2. Gestaltningens betydelse för inkludering till ett socialt deltagande	19
4.2. Tillgänglighet	20
4.3. Första utkast av Designriktlinjer	20
5. Platsbesök - Vanadislundens nedre lekplats	23
5.1. Inventering.....	23
5.2. Tillgänglighetsanalys	24
6. Testdesign	26
6.1. Element och funktion för de äldre.....	27
6.2. Utvärdering av första utkast av designriktlinjer.....	28

7. Designriktlinjer	30
8. Diskussion	32
8.1. Metoddiskussion.....	32
8.1.1. Designriktlinjer	32
8.1.2. WHO:s guide	32
8.2. Resultatdiskussion	33
9. Avslutande reflektion	35
Referenser	36
Tack.....	39

Figurförteckning

Figur 1. Inventeringsplan. Stockholm stads parkkarta (2021) har använts som underlag, men originalet är inte synlig i inventeringsplanen. Underlaget har använts för att rita ut vägar, materialbyten och gränser för området. Skapad av författare.	23
Figur 2. Översiktsbild över Vandadislundens nedre lekplats, visar bland annat platsens flacka yta, markmaterialet och öppningen som är bredare än 90 cm. Fotograf: Nina Sjölin, 2021-02-22	24
Figur 3. Ramp utan ledstänger och avåkningsskydd. Fotograf: Nina Sjölin, 2021-02-22	25
Figur 4. Trappa upp till lekbros. Fotograf: Nina Sjölin, 2021-02-22	25
Figur 5. Bänk med bord. Fotograf: Nina Sjölin, 2021-02-22	25
Figur 6. Bänk med rygg- och armstöd. Fotograf: Nina Sjölin, 2021-02-22	25
Figur 7. Illustrationsplan. Stockholm stad parkkarta (2021) har använts som underlag för att ta fram illustrationsplanen, men originalet är inte synligt i planen. Pilen visar illustrativt hur platsen är uppbyggd för att tillgodose både barn och äldres aktivitet	26
Figur 8. Vinklad bänk. Illustration av författare	27
Figur 9. Fågelbo med bänk. Illustration av författare.	27
Figur 10. Leksulpturer. Illustration av författare.	27
Figur 11. Boulebana. Illustration av författare.	27
Figur 12. Skiss på vinklad bänk som kan underlätta för samtal. Illustration av författare.	30

Förkortningar

WHO	World Health Organization
SCB	Sveriges statistiska centralbyrå

1. Inledning

Den ökande andelen äldre människor och urbaniseringen är två effekter från förra seklets framgångsrika utveckling som bidragit till stora utmaningar för detta århundrandet (World Health Organization 2007:4). Ett långt liv är något positivt, men samtidigt bekräftar SCB (2019) med sin undersökning att den sociala isoleringen ökar markant efter pensionen. Äldre personer kan även vara bundna till inomhusvistelse på grund av rörelsehinder eller ett bristande intresse för att gå ut (Küller & Küller 1994:9). Vidare finns det ett starkt samband mellan socialt deltagande och livskvalité och de äldre önskar ha mer och varierade aktiviteter närmare sin bostad samt även aktiviteter som kan främja en integration med andra åldersgrupper (World Health Organization 2007:43)

En del platser är avsiktligt eller oavsiktligt exkluderande mot en del grupper av samhället (Carmona et al. 2010:154). För att förbättra inkludering av de äldre i staden och främja integrationen mellan äldre och yngre, hävdar jag att dagens lekplatser skulle kunna utformas med inspiration från konceptet samverkanshus, som bland annat finns i Umeå. Samverkanshuset i Umeå är en byggnad som delas av en förskola och ett vård-och omsorgsboende och som ger förutsättningar för att de äldre och yngre ska kunna delta i gemensamma aktiviteter (Umeå kommun 2020).

Genom att integrera en plats som kan inkludera och välkomna den äldre befolkningen vid lekplatser kan dessa således bidra till möten mellan generationer och även ge förutsättning för aktivitet och sociala möten anpassat för äldre. Vidare kan detta svara på de äldres önskan att få umgås mer med fler åldersgrupper och samtidigt skapa en anpassad plats som tar hänsyn till de äldres specifika behov, främja aktivitet och bidra med sociala sammanhang.

I uppsatsen presenteras en del av den problematik som berör de äldre och ger ett förslag på en möjlig lösning som kan bidra till en åldersvänlig stad och som samtidigt främjar en social hållbarhet för den äldre befolkningen.

1.1. Syfte

Uppsatsen syftar till att undersöka en möjlig lösning för att främja en åldersvänlig stad. Detta genom att ta fram designriktlinjer som kan användas för att skapa förutsättningar för den äldre befolkningens sociala delaktighet vid utemiljöer i staden.

1.2. Frågeställning

Vilka designriktlinjer behövs vid gestaltning av en lekplats för att bättre inkludera de äldre och samtidigt svara på de äldres behov av social delaktighet och generationsöverskridande möten?

1.3. Metod för att utveckla designriktlinjer

För att svara på frågeställningen har Prominskis (2016) metod om framtagandet av *design guidelines* använts för uppsatsen. Designriktlinjer fungerar som en koppling mellan undersökning och design och kan användas för att effektivisera designprocessen (Prominski 2016:220). Detta genom att designriktlinjerna kan hjälpa till att välja riktning för projektet, vilket underlättar för valet av utformningen och därmed bidrar till uteslutandet av mindre lämpliga val (Prominski 2016:221). Prominski beskriver syftet med designriktlinjerna så här:

The guidelines themselves are not designs; they only serve as an ‘enzyme’ which designers may use in the design process for the purpose of gaining efficiency and higher quality. They act as an intermediate step between the mass of research evidence and its application of complex situation. (Prominski 2016:222)

Prominski (2016:234) hävdar att för att komma fram till designriktlinjerna behövs en frågeställning som kan hjälpa undersökningen att fokusera i en riktning. Vidare kan en teoretisk undersökning genomföras som sedan kan kompletteras med *test designs* för att testa riktlinjernas applicerbarhet på en plats och sedan utveckla dem ännu mer (Prominski 2016:227). Anledningen till att metoden har använts är för att designriktlinjerna är tänkta att kunna användas som vägledning vid renovering av eller i samband med nyetablering av en lekplats och som vill integrera en plats för de äldre.

För att besvara frågeställningen har jag börjat med den teoretiska undersökningen vilken är en analys av de äldres behov med hjälp av en litteraturundersökning. För att ytterligare avgränsa analysen har jag utgått från

checklistor som är en del av World Health Organizations guide och som sammanfattar de äldres behov och synpunkter.

Från analysen har ett första utkast av designriktlinjer formulerats och därefter har dessa testats på en *test design* för en gestaltningsidé som jag utvärderat och slutligen format resultatet av designriktlinjerna ifrån. För att utföra en *test design* har jag utgått från en befintlig lekplats och undersökt hur en plats för de äldre kan integreras där. Därmed har platsbesök varit ytterligare en del av metoden.

Sammanfattningsvis består metoden av fyra steg: 1. Analys med hjälp av litteraturstudie som resulterar i ett utkast av designriktlinjer. 2. Platsbesök. 3. Test design. 4. Utformning av designriktlinjer. Nedan beskrivs metoderna stegvis och mer detaljerat.

1.3.1. Litteraturstudie

Utifrån den beskrivna metoden har en litteraturstudie genomförts. Litteraturen har tagits fram med hjälp av sökmotorerna Primo, Scopus, Google scholar samt med hjälp av tidigare introducerad kurslitteratur från Landskapsarkitektprogrammet. Sökningen resulterade bland annat i WHO:s guide (World Health Organization 2007) som tagits fram med syftet att främja åldersvänliga städer i världen och har fått utgöra grunden för min genomförda analys av de äldres behov.

WHO:s guide innehåller checklistor som sammanfattar de äldres behov och synpunkter på staden. Ett urval av dessa punkter har genomförts som enligt mig kan svaras på med hjälp av gestaltning av en utemiljö. Punkternas innebörd har sedan analyserats med hjälp av ytterligare litteraturstudier för att ta reda vilken design, funktion och element som kan bidra till att svara på dessa. Analysen översätts sedan till ett första utkast av designriktlinjer. WHO:s guide beskrivs närmare under kapitel 3.

1.3.2. Platsbesök

För att genomföra en *test design* och testa designriktlinjerna på en gestaltningsidé har jag använt mig av en befintlig lekplats. Detta för att underlätta designprocessen och i den här uppsatsen bortse från barnperspektivet. Därmed har ett fokus kunnat inriktas på de äldres behov, vilka är de som undersöks i den här uppsatsen. För att genomföra detta har jag i samband med ett platsbesök som genomfördes 16-02-2021 och 22-02-2021 utfört en inventering av platsens nuvarande utformning samt en övergripande analys av tillgängligheten på platsen med hjälp av Boverkets forskrifter och allmänna råd. Detta för att undersöka vad som är möjligt att gestalta på platsen och vilka åtgärder som behöver tas för att skapa förutsättningar för de äldre att använda den.

1.3.3. Testdesign

Som tidigare nämnt kan *test designs* användas för att testa designriktlinjerna. Jag har testat dessa på en gestaltningsidé för att utvärdera det första utkastet av designriktlinjernas användbarhet och applicerbarhet. Detaljeringsgraden av gestaltningen är endast i ett idéstadium då det inte är tänkt att resultera i ett gestaltungsförslag, utan syftet är att testa riktlinjerna och se vad som är möjligt att integrera för de äldre vid lekplatsen. Anledningen till att gestaltning valts som verktyg för framtagandet av designriktlinjerna är både för att kunna utveckla och förbättra dem och även för att visa på hur de kan användas i praktiken.

1.3.4. Designriktlinjer

Designriktlinjerna är tänkta att användas som ett verktyg för att översätta kunskap till form. Prominski (2016:234) hävdar att designriktlinjerna behöver ha en viss omfattning av abstraktion för att kunna användas vid olika designsituationer. Designriktlinjerna ska inte vara platsspecifika och är tänkta att kunna användas vid utformning av nybyggnation av lekplatser eller renovering av befintliga, därmed behöver designriktlinjerna ha en abstrakt formulering för att kunna anpassas till olika lekplatser.

Anledningen till att riktlinjerna är tänkta att användas för nyanlagda eller i samband med renovering av lekplatser är för att det inte är försvarbart av miljömässiga skäl att riva befintliga lekplatsers utformning, eftersom vi idag behöver tänka på att värna om våra resurser. En annan anledning hävdar jag är att de klassiska lekplatserna också har en plats i staden, men att en del av dem kan fungera som en mötesplats för äldre och yngre.

1.4. Avgränsning

Undersökningen berör social hållbarhet för den äldre befolkningen, där den äldre befolkningen definieras som 60+ år. Området för gestaltningsidén är avgränsat till Vanadislundens nedre lekplats i Stockholm. Gestaltningsidén kommer inbegripa målgruppen för både den äldre och yngre befolkningen, men undersökningen som genomförs i den här uppsatsen har endast ett fokus på de äldres perspektiv kopplat till social delaktighet. Barnens behov är i denna uppsats antagna till att vara tillgodosedda med lekplatsen befintliga funktion och utformning.

2. Bakgrund – Problematik och utmaningar med en åldrande befolkning

I följande avsnitt beskrivs utmaningarna med den ökade äldre befolkningen i Sverige följt av en redogörelse för problematiken med eventuell social isolering som är kopplat till ålderdom.

2.1. Demografisk utveckling

Ökad livslängd och färre födselar bidrar till en ökad äldre befolkningen i Sverige (Bergman Stamblewski & Statens folkhälsoinstitut 2008:11). Ökningen av andelen äldre i Sverige kommer fortsätta de närmsta åren och enligt SCBs prognos från 2015 till 2060 kommer personer i åldern 65 – 79 år öka med cirka 500 000 personer och i åldern 80 – 99 kommer öka med cirka 750 000 personer (Statistiska centralbyrån 2015:29). Samtidigt har även antalet som fyllt 100 sedan 1970 ökat med 15 gånger (Statistiska centralbyrån 2015). Antalet barn i åldrarna 1 – 5 år antas öka med cirka 150 000 och barn 6 – 15 år kommer öka med cirka 100 000 (Statistiska centralbyrån 2015:24–25)

Den här framtidsprognosen visar på att både den äldre och den yngre befolkningen kommer öka, men ökningen är procentuellt störst bland den äldre befolkningen. Den stora ökningen av de äldre personer medför att det blir fler äldre som kommer dela på utrymmet i staden och blir därmed ett argument för att inkludera dem vid fler platser, som kanske annars används av en specifik målgrupp.

2.2. Social isolering bland äldre

Küller och Küller visar på problematiken med en minskning av de äldres sociala kontakter ”Många äldre människor utsätts för isolering med känslor av ensamhet som följd. De vänskapsband som knutits tidigare i livet löses ett efter ett, vilket i värsta fall kan leda till nästan total isolering.” (Küller & Küller 1994:11) Följaktligen bekräftar en undersökning från SCB detta med ett resultat som visar att den sociala isoleringen ökar påfallande efter pensionen (Statistiska centralbyrån 2019). Cirka 10 procent av personer i åldern 75 – 84 år är socialt isolerade och för de över 85 år är det cirka 15 procent. Den höggradiga isoleringen beräknas i åldrarna över 85 år vara 8 procent. Höggradig isolering innebär att även den sociala kontakten med telefon eller internet sker mindre än en gång i veckan. SCB poängterar att social isolering inte visar hur ensamma personer känner sig, men att det för många kan finnas en koppling mellan ensamhet och sociala kontakter.

Samtidigt kan en del även uppleva att en social kontakt som sker sällan har en stor betydelse och kan ge en känsla av tillhörighet och långvarigt stöd (Statistiska centralbyrån 2019).

Vidare har undersökningar visat på en ökad risk för ohälsa, med exempelvis depression, inflammation i kroppen och högt blodtryck som resultat av brist på social kontakt (Statistiska centralbyrån 2019). Detta blir ännu ett argument för att förbättra inkluderingen av de äldre i stadens sociala liv.

3. WHO:s guide

WHO har tagit fram en guide för att hjälpa städer att bli mer åldersvänliga genom att se staden från den äldre befolkningens perspektiv (World Health Organization 2007:11). WHO (2007:1) beskriver den åldersvänliga staden som en stad som förbättrar livskvaliteten för de äldre. Guiden bygger på en undersökning med 35 olika städer, från både U- och I länder utspridda över världen, varav 33 städer bidrog med fokusgrupper till undersökningen (World Health Organization 2007:7). Undersökningen genomfördes mellan 2006 – 2007 och deltagarna till fokusgrupperna bestod av personer från både låg- och höginkomsttagarområden och var över 60 år gamla (Ibid).

För att ta reda på städernas åldersvänlighet fick fokusgrupperna diskutera åtta olika ämnen (World Health Organization 2007:8). Dessa var: Hushåll, Socialt deltagande, Respekt och social inkludering, Medborgardeltagande och anställning, Kommunikation och information, Samhällsstöd och hälsoservice, Utemiljöer och byggnader samt Transport (World Health Organization 2007:9).

För varje ämne formades senare teman som baserades på de identifierade hinder, brister och förbättringsåtgärder som fokusgruppernas diskussioner resulterat i. Vidare speglade dessa teman det som ansågs vara viktigast totalt sett i olika regioner och städer världen över. Dessa teman utgjorde en grund för en checklista kopplad varje ämne, där checklistan fungerar som en sammanfattning av de åsikter som uttryckts (World Health Organization 2007:10)

WHO grundade år 2010 även nätverket ”WHO Global Network for Age-friendly Cities and Communities” vars syfte är att sammankoppla olika städer, samhällen och organisationer över världen för att bland annat kunna inspirera och lära från varandra att bli mer åldersvänliga (World Health Organization u.å.). Idag inkluderar nätverket 1114 städer och samhällen världen över (World Health Organization u.å.) och i Sverige har Stockholm, Göteborg, Uppsala, Halstahammar och Östersund anslutit sig till nätverket (Myndigheten för delaktighet 2020).

3.1. WHO:s checklista

Ett flertal av checklistorna behandlar sådant som är svårt att svara på med hjälp av en gestaltning. Därmed har ett urval gjorts till två ämnen, vilka är Socialt deltagande och Utemiljöer och byggnader. Sedan har 3 av 17 punkter valts ut från Socialt deltagande och 2 av 16 punkter för Utemiljöer och byggnader. Detta för att de ur min mening kan appliceras till en gestaltningsidé för en plats ämnad de äldre vid en lekplats. Dessa beskrivs nedan:

Socialt deltagande

- “A wide variety of activities is available to appeal to a diverse population of older people, each of whom has many potential interests.” (World Health Organization 2007:44) Den här punkten visar på att staden bör erbjuda en bredd av olika aktiviteter som är tillgängliga för att tilltala den äldre befolkningens olika intressen. Detta skulle en utomhusmiljö kunna bidra med genom att skapa förutsättning för både passiv och aktiv aktivitet. Aktiviteterna kan därigenom även främja ett socialt deltagande för de äldre.
- ”Gatherings, including older people, occur in a variety of community locations, such as recreation centres, schools, libraries, community centres in residential neighbourhoods, parks and gardens.” (World Health Organization 2007:44) En plats för de äldre vid en lekplats skulle kunna ge förutsättning för en plats som samlar människor. Detta med hjälp av funktioner och element som bidrar till ett socialt deltagande.
- ”Community facilities promote shared and multipurpose use by people of different ages and interests and foster interaction among user groups.” (World Health Organization 2007:44) Detta skulle en utemiljö kunna bidra med. Till exempel genom att integrera en plats för de äldre vid en lekplats och därmed skapa förutsättning för aktiviteter som kan främja ett socialt deltagande från flera generationer.

Utemiljöer och byggnader

- “Pedestrian-friendly walkways are free from obstructions, have a smooth surface, have public toilets and can be easily accessed.” (World Health Organization 2007:18) Punkten visar på en typ av strävan efter tillgänglighet både av gångvägar och att de bör finnas toaletter som är lättillgängliga, vilket en utemiljö kan bidra med genom materialval, utformning och planering av att placera ut tillgängliga toaletter i staden.
- ”Outdoor seating is available, particularly in parks, transport stops and public spaces, and spaced at regular intervals; the seating is well-maintained and patrolled to ensure safe access by all.” (World Health Organization 2007:18) Sittplatser är möjliga att applicera vid en lekplats och bör från citatet även vara placerade med regelbundna avstånd och vara lättillgängliga för de äldre vid offentliga platser, vilket är viktigt att tänka på vid utformandet av en utemiljö.

Vidare behövs en djupare förståelse för hur dessa punkter kan svaras på med hjälp av en utemiljös utformning. Därmed har en litteraturstudie, som presenteras nedan, genomförts för att söka svar på detta.

4. Äldres behov och utemiljöns betydelse

I kommande kapitel presenteras och analyseras ämnen kopplat till de utvalda punkterna för att bättre förstå varför det är viktigt med socialt deltagande, aktivitet, inkludering, tillgänglighet och möten med fler åldersgrupper samt hur utemiljöns utformning är kopplat till och har en betydelse för dessa. Detta för att senare kunna utforma ett första utkast av designriktlinjer som kan svara på de äldres behov.

4.1. Socialt deltagande

Enligt Küller och Küller (1994:11) har det framkommit att den yttre närmiljön till bostaden är viktig för att främja aktivitet och öka grannkontakt, vilket också kan bidra till att bryta isolering hos många av de äldre som bor ensamma. Vidare kan utomhusvistelse bidra till att främja social tillvaro (Küller & Küller 1994:10). Enligt WHO:s guide är livskvalité starkt förknippat med socialt deltagande och socialt stöd vilket visas genom citatet:

Social participation and social support are strongly connected to good health and well-being throughout life. Participating in leisure, social, cultural and spiritual activities in the community, as well as with the family, allows people to continue to exercise their competence, to enjoy respect and esteem, and to maintain or establish supportive and caring relationships. It fosters social integration and is the key to staying informed. (World Health Organization 2007:38)

Platser där människor samlas kan bidra till fler sociala interaktioner som i sin tur kan skapa positiva effekter för hälsan hos äldre. Exempelvis bekräftar en dansk studie att omfattande sociala relationer hos de äldre minskar risken för att drabbas av funktionshinder (Avlund et al. 2004). Vidare har områdena rekreation, fritid och kultur störst inverkan på de äldres hälsa och därmed också behovet av vård (Bengtsson 2003:35). De personer som har en livsstil som dagligen aktiverar hjärna och kropp och deltar i social aktivitet är även de mer friska (ibid).

Det kan från WHO:s guide konstateras att den äldre befolkningen även önskar möten med fler generationer. Detta styrks dels från en av de beskrivna punkterna från checklistan och även med detta citat från WHO:

Intergenerational activities are considered to be more desirable than activities for older people alone. These opportunities can be provided by sharing spaces and facilities, such as in Saanich, where a seniors' centre is located in an unused part of an elementary school. (World Health Organization 2007:42)

Göteborg, som är en av medlemsstäderna i WHO:s nätverk, är ett exempel på en stad som har som mål att motverka ålderssegregering och har skapat möjligheter för att barn, unga vuxna och äldre ska ha möjlighet att träffa och lära av varandra genom olika projekt (Jönsson 2018)

Det som kan tänkas vara negativt med mötena är att barn kan bidra till en intensiv och hektisk miljö, vilket inte alltid är det som önskas. Viktigt att poängtera är att den äldre befolkningen är en heterogen grupp med olika behov, där en del ibland söker sig till lugnare platser och därför kan generationsöverskridande möten vara något som en del ibland vill undvika. Gestaltningssidén kommer visa på ett exempel på en plats som är frivillig att besöka och platsen kan förutom möten med de yngre även bidra till möten mellan de äldre.

Vidare beskrivs hur gestaltning vid utemiljöer kan främja den sociala delaktigheten. Enligt Carmona et al (2010:211) kan exempelvis bänkar, fontäner och skulpturer arrangeras på ett sätt som gör att de hindrar eller bidrar till ett socialt samspel. Whyte (1980) har utvecklat begreppet *triangulation* för att förklara hur en extern stimulans kan skapa en koppling mellan människor och ge upphov till samtal mellan främlingar. Både en vy eller ett fysisk objekt kan fungera som stimulans (Whyte 1980:94). Vidare hävdar samma författare att skulpturer kan fungera som ett objekt som drar till sig människor, speciellt sådana som människor vill röra vid (Whyte 1980:95). Ett exempel som visar på skulpturers starka sociala påverkan visas med citatet:

Before and after studies of the Chase Manhattan plaza showed that the installation of Dubuffet's "Four Trees" has had a beneficent impact on pedestrian activity. People are drawn to the sculpture, and drawn through it: they stand under it, beside it; they touch it; they talk about it. (Whyte 1980:96)

Eftersom den nya gestaltningen syftar till att främja ett socialt deltagande, blir det därmed ett argument att använda liknande element som kan bidra med *Triangulation* på platsen.

Vidare hävdar Gehl (Gehl 2010:55) att bänkar bör placeras i grupp för att underlätta för konversationer istället för att placera bänkarna på rad. Gehl (2010:155) hänvisar till arkitekten Ralph Erskine som arbetade systematiskt med bänkarnas utformning för att kunna ge upphov till samtal genom att forma bänkarna i vinkel.

Vidare kan även aktiviteter bjuda in människor till ett socialt deltagande, vilket behandlas i kommande kapitel.

4.1.1. Aktivitet

Enligt WHO:s checklista (2007) önskades det från de äldre en bredd av aktiviteter som är tillgängliga och kan tilltala den äldre befolkningen. Enligt Bengtsson (2003:32) kan utomhusaktiviteter vara väldigt varierande och inbegripa aktiva

aktiviteter som exempelvis sport till passiva aktiviteter som exempelvis sitta och titta på sin omgivning. Vidare kan olika aktiviteter ge olika hälsovärde (Bengtsson 2003:33). Det som ger lägst hälsovärde är en passiv livsstil som inbegriper tv-tittande och spel (ibid). Detta är följaktligen ett argument för att anamma en aktiv livsstil.

För att kunna inkludera de äldre vid en plats behöver den gestaltas utefter de äldres behov och önskemål. Nedan presenteras ett antal studier på vad de äldre föredrar för typer av aktiviteter i Sverige.

Romild et al (2011:17–19) visar med deras studie att de utomhusaktiviteter som de äldre deltog i var: trädgårdsarbete, fågelskådning och naturstudier, stavgång, picknick och grillning och golf. Enligt Thiers och Brusquini (2012) studie som undersökte vilka utomhusaktiviteter 30 stycken äldre personer tyckte om att utföra visade resultatet på promenader följt av cykling och att spela boule. Studien visade även att de äldre tyckte om trädgårdsarbete, stavgång, dans och att vistas i naturen (Thiers & Brusquini 2012:12). Vidare framgick det från en intervju som genomfördes på ett äldreboende att de äldre önskade sig någon typ av aktivitet, vilket förslagsvis skulle kunna vara ett enklare utegym eller en boulebana (Viksten 2016:8).

En del av de nämnda aktiviteterna är möjliga att rymma vid lekplatsens begränsade yta, medan andra kan vara praktiskt svåra att genomföra men de visar ändå på att de äldre uppskattar och deltar i både fysiska och passiva aktiviteter.

4.1.2. Gestaltningens betydelse för inkludering till ett socialt deltagande

Punkten från WHO:s checklista som beskriver att platser som samlar människor vid exempelvis parker, trädgårdar och skolor bör inkludera den äldre befolkningen, visar på en vilja till inkludering.

Offentliga platser bör vara tillgängliga för alla, men samtidigt är en del utemiljöer avsiktligt eller oavsiktligt exkluderande för en del grupper (Carmona et al. 2010:154). Det är viktigt för en besökare att kunna avgöra om hen känner sig välkommen, bekväm och trygg med att besöka en plats och därmed är det av stor betydelse att kunna se in på platsen innan man besöker den (Carmona et al. 2010:55–56). En plats kan även vara symboliskt tillgänglig vilket bland annat innebär att vissa designelement kan visa på en antydning till vilka människor som är välkomna (Carmona et al. 2010:55–56).

Förmodligen är inte lekplatserna avsiktligt exkluderande mot den äldre befolkningen, vilket bland annat bekräftas från inventeringen av Vanadislundens lekplats, som behandlas i ett senare kapitel. Detta eftersom det exempelvis blev tydligt från inventeringen att man tänkt på tillgänglighet vid val av bänkar, som både har rygg-och armstöd. Dock kan lekplatsens övergripande utformning och

element tolkas som exkluderande med en symbolisk design, som är riktad mot barn. Ett antagande är att många mor- och farföräldrar följer med sina barnbarn dit men för de som inte har barn eller barnbarn, kan platsen upplevas exkluderande på grund av den riktade designen och funktionen. Ett förslag till att göra en lekplats mer inkluderande för de äldre är således att ha något designelement, som kan signalera att den äldre befolkningen är välkommen.

Det finns exempel på platser som inte har ett riktat användningsområde för barn. Gehl (2010:158) tar upp Venedig som ett exempel på en plats som inte har några direkta lekplatser, utan barn leker fritt på gatorna bland resten av invånarna och därmed blir hela staden en lekplats. Barn klättrar exempelvis på monument och trappor och leker längs kanalerna (Gehl 2010:158). Att barnen kan leka fritt i staden kan bero på att staden är bilfri (Vagabond 2011) vilket ökar säkerheten. Det kan riktas kritik till en sådan plats eftersom den kan antas inte uppfylla någon särskilt hög säkerhet för barn. Ur min mening kan Venedigs struktur ändå verka inspirerande för platsers utformning idag, där platsers ospecifika användningsområden bidrar till inkludering för alla.

Exkludering kan även ske genom att platser inte är tillgängliga, vilket behandlas i nästa kapitel.

4.2. Tillgänglighet

För att en utemiljö ska kunna ge förutsättning för ett socialt deltagande och aktivitet behöver den även vara åtkomlig och tillgänglig för de äldre. Boverket (2005:9) argumenterar för vikten att planera och bygga för tillgänglighet, detta för att det annars uppstår hinder för personer som försöker ta sig fram och på det sättet exkluderas. Det berör speciellt äldre, barn och personer med funktionshinder (Boverket 2005:9).

Exempel på tillgänglighet är jämn markbeläggning, vilket också nämndes i WHO:s checklista. En jämn markbeläggning motverkar till exempel risken för att snubbla (Boverket 2005:10). Något som bidrar till trygghet är om det finns toaletter i närheten (Boverket 2005:11) vilket också nämndes i WHO:s checklista. En ökad tillgänglighet bidrar till att människor lättare kan delta i aktiviteter, umgås med människor, använda parker eller gå till lekplatser och leder således till ett mer självständigt liv (Boverket 2005:10).

4.3. Första utkast av Designriktlinjer

Nedan presenteras ett första utkast av designriktlinjer som grundas på den genomförda litteraturstudien och analysen av de äldres behov samt dess lämplighet för att kunna appliceras vid en lekplats.

- A. Platsen ska ha en tillgänglig utformning och design som underlättar och stödjer användandet av platsen och bidrar till inkludering för de äldre.**

Motivering: Från WHO:s checklista visade det sig att de äldre bland annat önskade jämn markyta och att bänkar ska vara tillgängliga. Dessutom visade litteraturstudien att för att inkludera de äldre på en plats behöver platsen ha en tillgänglig utformning och element som de äldre kan använda.

- B. Platsen ska ge förutsättning för anpassad fysisk aktivitet för de äldre.**

Motivering: Från WHO:s checklista efterfrågades det ett utbud av aktiviteter och eftersom åldrande innebär en ökad risk för funktionsnedsättning behöver den fysiska aktiviteten vara anpassad för de äldre. Vidare visades det att fysisk aktivitet både har goda hälsofördelar och kan främja social delaktighet.

- C. Platsen ska ge förutsättning för anpassad passiv aktivitet för de äldre.**

Motivering: Likt beskrivningen för riktlinje B innebär åldrandet en risk för funktionsnedsättning och en del har inte möjlighet att utföra fysisk aktivitet, därmed bör platsen erbjuda aktiviteter som är möjliga att utföra stående eller sittande.

- D. Platsen ska samla människor och främja ett socialt deltagande, detta med exempelvis sittplatser som bjuder in till samtal och element och funktioner som främjar ett socialt samspel.**

Motivering: Anledningen till att platsen ska samla människor är dels för att det efterfrågades från WHO:s checklista och även att det kan främja social delaktighet vilket visats ha goda hälsofördelar för de äldre.

- E. Platsen ska ge förutsättning till möten med den yngre generationen (svaras delvis med platsens placering)**

Motivering: Från WHO:s checklista efterfrågades möten med fler åldersgrupper och därmed ska platsen ge förutsättning för möten med den yngre generationen.

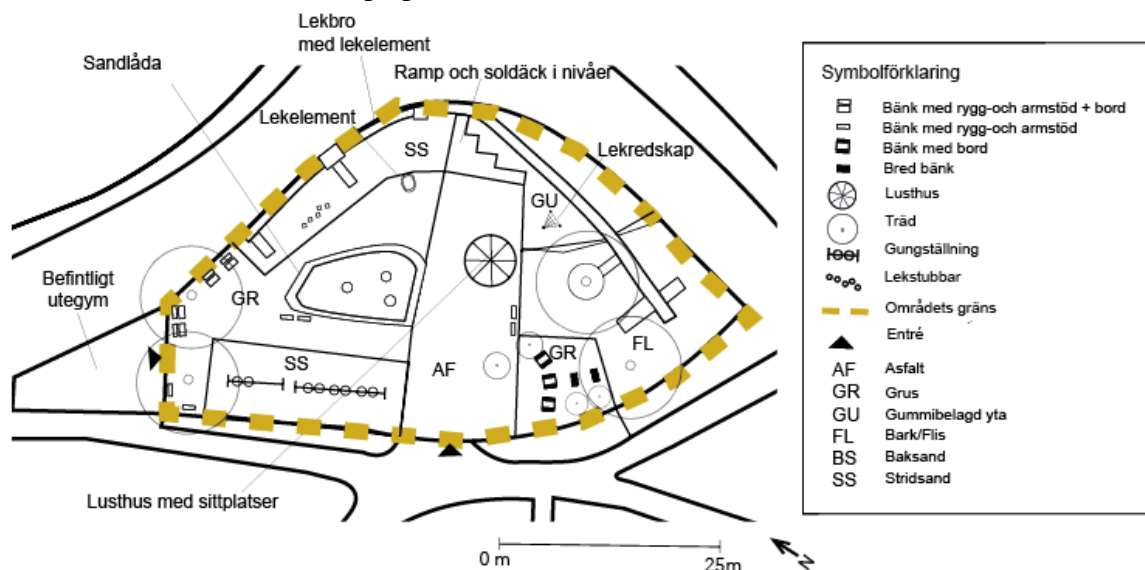
Nedan följer ett exempel där designriktlinjerna testas på en gestaltningsidé för att integrera en plats ämnad för de äldre vid en lekplats. Efter gestaltningsidén följer en utvärdering av designriktlinjerna för att undersöka hur de kan förbättras och utvecklas för att lättare kunna användas för ändamålet.

5. Platsbesök - Vanadislundens nedre lekplats

Vanadislundens nedre lekplats har valts ut som exempel för att testa designriktlinjerna. Lekplatsen är belägen vid korsningen Sveavägen och Frejgatan i Vasastan, Stockholm. För att kunna genomföra ett gestaltungs-förslag genomfördes i samband med ett platsbesök en inventering av platsens utformning, material och utrustning. Därefter genomfördes en tillgänglighetsanalys för att svara på riktlinjen som rör tillgänglighet.

5.1. Inventering

För att få information om hur lekplatsen är utformad och undersöka vad som är möjligt att göra på platsen har en inventering, som illustreras nedan med en inventeringsplan, se figur, 1 genomförts. Lekplatsen är belägen på plan mark och är lättåtkomlig från gångbanan. Vid inventeringen av lekplatsen identifierades ett flertal olika lekelement: gungor, sandlåda, lusthus med 8 bänkar, rutschkana, upphöjd gångbro och klätterlek. Dessutom fanns det utöver lusthusets bänkar, cirka 15 bänkar, varav 7 stycken med bord. Hela lekplatsen är inhägnad med ett stängsel och det finns två entréer som är försedda med grind. Till nordväst om lekplatsen gränsar ett utegym. Stockholm stads (2021) parkkartfunktion har hjälpt mig identifiera markmaterialet på platsen.



Figur 1. Inventeringsplan. Stockholm stads parkkarta (2021) har använts som underlag, men originalet är inte synlig i inventeringsplanen. Underlaget har använts för att rita ut vägar, materialbyten och gränser för området. Skapad av författare.

5.2. Tillgänglighetsanalys

För att svara på riktlinjen om att platsen ska vara tillgänglig har en platsanalys genomförts med hjälp av boverkets föreskrifter och allmänna råd, (BFS 2011:5 ALM 2). Kommentarer om hur Vanadislundens nedre lekplats lever upp till ett urval av dem presenteras nedan.

Utformning: Det finns en offentlig toalett i närheten av lekplatsen, i enlighet med 6 § (BFS 2011:5 ALM 2).

Gångytor: Enligt de allmänna råden till 7 § (BFS 2011:5 ALM 2) kan gångytor vara exempelvis gångvägar och kommunikationsytor vid lekplatser. Lekplatsen uppfyller de allmänna råden till 7 § (BFS 2011:5 ALM 2), där exempelvis gångytan bör vara så horisontell som möjligt och öppningar i staket bör vara i 90 cm bredd. Dock bör markmaterialet enligt samma allmänna råd vara exempelvis asfalt, betongmarkplattor eller vattnat stenmjöl, vilket delvis kunde identifieras. Med hjälp av Stockholms stad (2021) parkkartfunktion i kombination med inventeringen identifierades markmaterialen, vilka visas på inventeringsplanen, figur 1 och syns på bilden, figur 2. Sand, bark/flis, grus, gummibelagd yta är material som troligtvis lämpar sig för barnens lek och behövs för speciella lekfunktioner på platsen. Där dessa funktioner inte förekommer kan det däremot vara bra att ha ett tillgängligt material som exempelvis vattnat stenmjöl.



Figur 2. Översiktsbild över Vandadislundens nedre lekplats, visar bland annat platsens flacka yta, markmaterialet och öppningen som är bredare än 90 cm. Fotograf: Nina Sjölin, 2021-02-22

Ramper och trappor: I enlighet med 9 § (BFS 2011:5 ALM 2) , finns det en ramp som kompletterar trappan upp till lekbron, se figur 3 och 4. Rampen uppfyller även de allmänna råden till 9 § (BFS 2011:5 ALM 2), förutom att det inte finns någon ledstång eller avåkningsskydd. Se figur 3.



*Figur 3. Ramp utan ledstänger och avåkningsskydd.
Fotograf: Nina Sjölin, 2021-02-22*



*Figur 4. Trappa upp till lekbro.
Fotograf: Nina Sjölin, 2021-02-22*

Kontraster och markeringar: I enlighet med 11 § (BFS 2011:5 ALM 2), är gångtytor, trappor och ramper lätta att upptäcka. Dock har jag inte kunnat identifiera några kontrastmarkeringar, vilket skulle kunna bero på den rådande vädersituationen under platsbesöket. Detta skulle behöva åtgärdas för att inkludera de som är synsvaga eller har andra orienteringssvårigheter.

Sittplatser: Vid platsbesöket inventerades 10 stycken bänkar som har rygg- och armstöd och uppfyller de allmänna råden till 15 § (BFS 2011:5 ALM 2), se figur 5 och 6. Det finns även ett lusthus med 8 bänkar som har rygg-och armstöd. Dessa är dock placerade på en upphöjd platta.



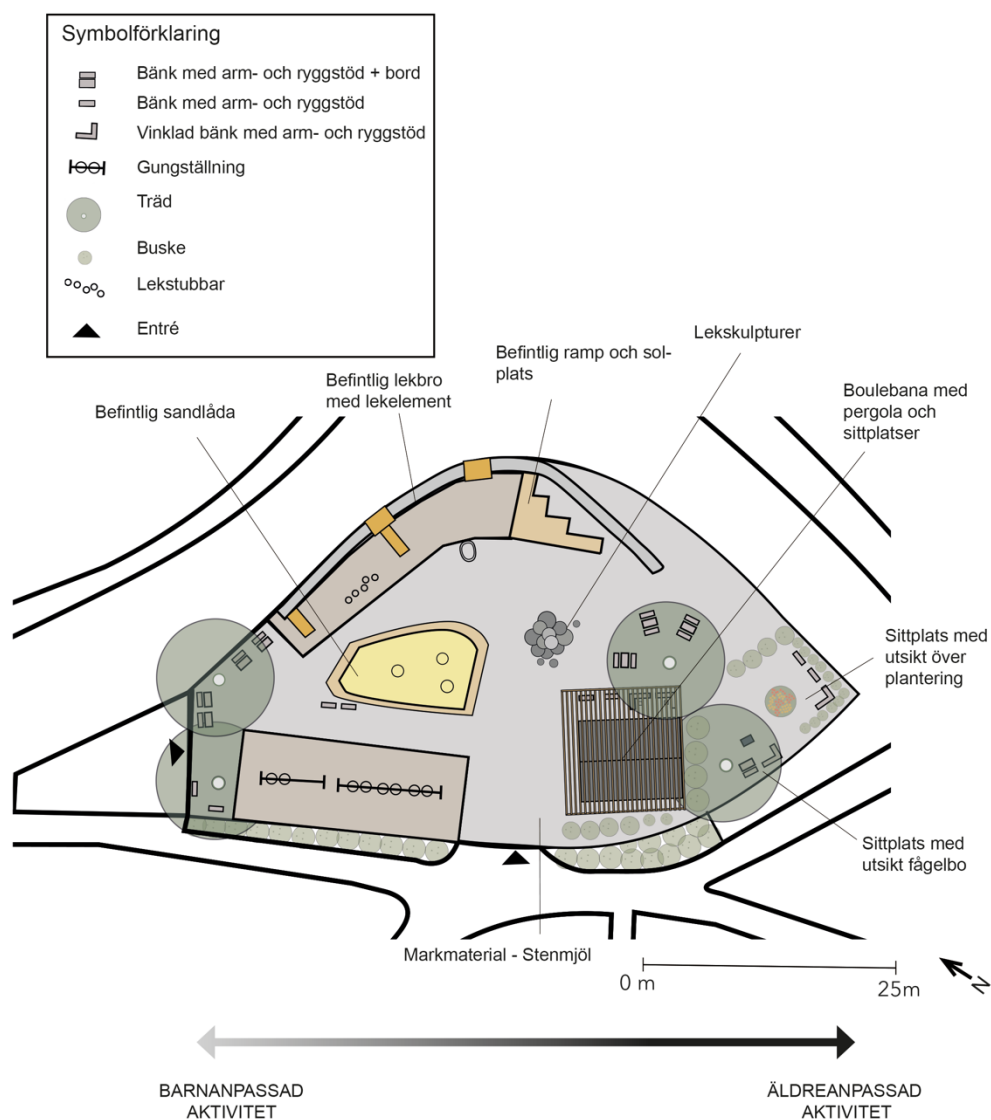
*Figur 5. Bänk med bord. Fotograf: Nina Sjölin,
2021-02-22*



*Figur 6. Bänk med rygg- och armstöd.
Fotograf: Nina Sjölin, 2021-02-22*

6. Testdesign

Samtliga element och funktioner svarar på designriktlinjerna och kopplingen till dessa förklaras noggrannare i nästa kapitel där en utvärdering av användandet av designriktlinjerna genomförs. Platsens funktion har illustrerats med en linje som visar hur aktiviteten på platsen förändras från att ha funktion med aktivitet som är riktad till barn till funktioner som är riktad till äldres aktivitet. Den nya utformningen av platsen visas med Illustrationsplanen, figur 7.



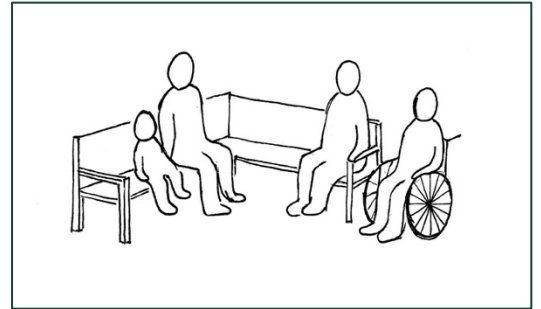
Figur 7. Illustrationsplan. Stockholm stad parkkarta (2021) har använts som underlag för att ta fram illustrationsplanen, men originalet är inte synligt i planen. Pilen visar illustrativt hur platsen är uppbyggd för att tillgodose både barn och äldres aktivitet

6.1. Element och funktion för de äldre

Följande skisser är ett komplement till illustrationsplanen för att visa på exempel av elementens utformning.

Vinklad bänk

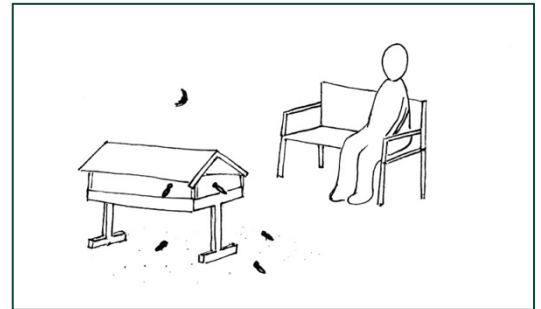
Bänken har en vinklad utformning för att underlätta för samtal. Den har även en tillgänglig utformning med både rygg- och armstöd. Rullstolsbunden person kan delta i samtalet genom att rullstolen kan placeras bredvid bänken. Se figur 8 för exempel på utformning av den vinklade bänken.



Figur 8. Vinklad bänk. Illustration av författare

Fågelbo med bänk

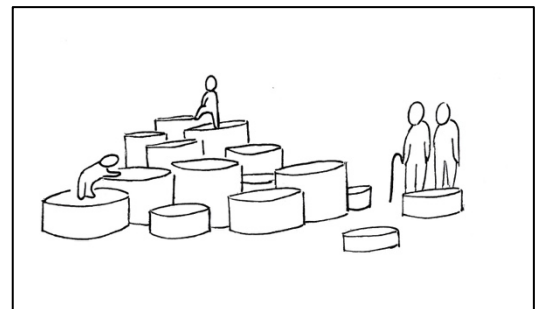
Fågelboet fungerar som en passiv aktivitet genom att besökaren kan titta på det. Fågelboet kan även fungera som ett objekt som ger en yttre stimulans och bidrar till *triangulation* genom att det kan fungera som ett samtalsämne. Se figur 9 för exempel på utformning.



Figur 9. Fågelbo med bänk. Illustration av författare.

Lekskulpturer

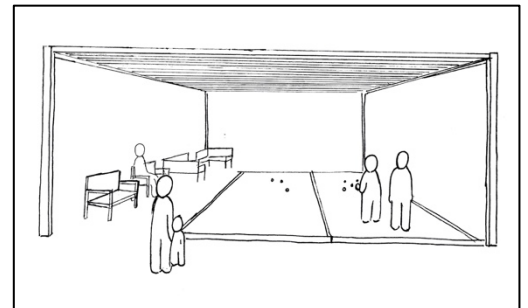
Lekskulpturerna kan dels ge upphov till *triangulation* eftersom elementet kan fungera som ett samtalsämne, dels fungera som klätterlek för barn. Det blir därmed ett element som kan nyttjas av båda åldersgrupperna fast med olika syften. Se figur 10 för exempel på utformning av lekskulpturerna.



Figur 10. Lekskulpturer. Illustration av författare.

Boulebana

Boulebanan kan både ge förutsättning för fysisk aktivitet och även passiv aktivitet för de som tittar på. Aktiviteten kan vidare bidra till social delaktighet. Se figur 11 för exempel på utformning av boulebanan.



Figur 11. Boulebana. Illustration av författare.

6.2. Utvärdering av första utkast av designriktlinjer

- A. Platsen ska ha en tillgänglig utformning och design som underlättar och stödjer användandet av platsen och bidrar till inkludering av de äldre.**

Kommentar: För att ta reda på hur platsen förhåller sig till tillgänglighet genomförde jag en tillgänglighetsanalys med hjälp av boverkets föreskrifter och allmänna råd. Där framkom vilka brister lekplatsen har. Exempelvis kan rampen med fördel utrustas med en ledstång och avåkningsskydd. Vidare fungerade boverkets föreskrifter och allmänna råd som vägledning vid utformning av elementen. Till exempel fick de nya bänkarna både rygg- och armstöd.

Vid användning av Boverkets föreskrifter och allmänna råd kom jag till insikt att dessa kan komplettera designriktlinjen för tillgänglighet. Detta eftersom dessa i sig fungerar som riktlinjer. Därmed bör designriktlinje A, kompletteras med att Boverkets föreskrifter och allmänna råd bör användas som vägledning vid nybyggnation eller renovering av en lekplats.

- B. Platsen ska ge förutsättning för anpassad fysisk aktivitet för de äldre**

Kommentar: Det element som används för anpassad fysisk aktivitet är boulebanan. Vid gestaltningen framkom det att det var svårt att integrera de andra nämnda fysiska aktiviteterna som exempelvis stavgång, golf och cykling. Möjligtvis skulle även ett utegym kunna integreras vid platsen.

Så som designriktlinjen är utformad nu, kan den vara svår att tolka eftersom den är väldigt bred och kan innefatta många olika aktiviteter. Därmed behöver den avgränsas, men fortfarande hållas abstrakt. Ett sätt att göra det på är att jag kan komplettera riktlinjen med exempel för att visa vad en anpassad fysisk aktivitet kan vara för något. Den här designriktlinjen kan även kompletteras med en undersökning av vad de äldre, i området där lekplatsen som gestaltas är, föredrar för aktivitet som kan appliceras till en lekplats. Detta för att kunna ta ett beslut som kan uppskattas av de äldre.

- C. Platsen ska ge förutsättning för anpassad passiv aktivitet för de äldre**

Kommentar: Det är flera element och funktioner som är kopplade till den här riktlinjen. Att sitta och titta på fåglar, på skulpturen, på planteringen, och se på när andra besökare spelar boule. Dessa kräver mindre yttorlek jämfört med den fysiska aktiviteten och kan därmed lättare varieras.

Precis som med riktlinje B är anpassad passiv aktivitet bred och ger stort utrymme för tolkning. Riktlinjen bör därmed utvecklas till att den anpassade

aktiviteten innebär att man ska kunna sittandes eller stående, kunna ta del av aktiviteter på platsen och även exemplifiera vad detta kan vara.

D. Platsen ska samla människor och främja ett socialt deltagande, detta med exempelvis sittplatser som bjuder in till samtal och ha element och funktioner som främjar ett socialt samspel

Kommentar: De element och funktioner som är kopplade till den här designriktlinjen är i princip samtliga nya element på lekplatsen: lekskulptur, plantering, fågelbo och boulebanan. Detta eftersom samtliga element kan bidra med *triangulation* och därmed ge upphov till samtal och på så sätt bidra till ett socialt deltagande. Boulebanan kan också ses som ett socialt deltagande eftersom det är en aktivitet som fler kan delta i. Bänkarnas placering och design ger förutsättning för samtal och kan därigenom främja ett socialt deltagande. Den här designriktlinjen bör kompletteras med en enklare skiss för att visa hur bänkarnas placering kan utformas för att underlätta för samtal

E. Platsen ska ge förutsättning till möten med den yngre generationen (svaras delvis med platsens placering)

Kommentar: Platsen och konceptet i sig svarar på detta, men för att vara mer precis kan den omformuleras till att det ska finnas element som kan nyttjas av både den yngre generationen och den äldre, vilket till exempel lekskulpturerna vid idégestaltningen är tänkta att göra. Även bänkarna med bord kan nyttjas av båda grupperna och bjuda in till möten.

Övriga kommentarer: En slutsats från testgestaltningen är att själva utformningen av platsen bör ha en inkluderande gestaltning. Exempelvis är det bra om platsens funktion och element för de äldre är synlig utanför platsen. Detta för att inkludera de äldre och även för att som besökare kunna avgöra om man upplever sig välkommen. Dessa tankar bidrog till placeringen av boulebanan vid testgestaltningen som placerades nära entrén för att signalera att andra personer än barn och barnfamiljer bjuds in till platsen. Detta är en designriktlinje som kan läggas till och formuleras till att element ämnade för de äldre bör placeras nära entrén eller synliga utanför platsen.

7. Designriktlinjer

Det första utkastet av designriktlinjerna visades sig vara för abstrakta och behöver därmed avgränsas, specificeras och en del även exemplifieras för att underlätta förståelsen och användningen av dem. Designriktlinjerna är tänkta att underlätta för gestaltningsprocessen och hjälpa landskapsarkitekten att göra rätt val för att inkludera de äldre vid platsen. Vidare är de inga krav eller kriterier utan kan istället användas som vägledning vid gestaltningen.

- A. Platsen ska ha en tillgänglig utformning och design som underlättar och stödjer användandet av platsen och därmed bidrar till inkludering av de äldre. För att uppnå en tillgänglig utformning kan boverkets allmänna råd och riktlinjer användas.**
- B. Platsen bör ha något funktionellt element som kan ge förutsättning för anpassad fysisk aktivitet för de äldre. Detta kan exempelvis vara en boulebana eller ett utegym anpassat för de äldre. Den här designriktlinjen kan med fördel kombineras med en undersökning av vad de äldre i området tycker om att utföra för aktiviteter och som är möjliga att utföra vid storleken av en lekplats.**
- C. Platsen ska ge förutsättning för anpassad passiv aktivitet, genom att sittande eller stående kunna betrakta element, som exempelvis en skulptur, plantering eller fåglar vid ett fågelbo. Det kan även handla om att passivt ta del av andras fysiska aktivitet som sker på platsen.**
- D. Platsen ska samla människor och främja ett socialt deltagande, med exempelvis sittplatser som bjuder in till samtal och ha element och funktioner som främjar ett socialt samspel. Se exempel på en bänks utformning som kan underlätta för samtal, figur 12.**



Figur 12. Skiss på vinklad bänk som kan underlätta för samtal. Illustration av författare.

- E. Platsen ska ge förutsättning till möten med den yngre generationen (svaras delvis med platsens placering). Detta genom att tillföra element som kan nyttjas av både yngre och äldre. Exempel är lekskulpturer och bänkar med bord som kan nyttjas av båda åldersgrupperna.**
- F. Vid utplacering av element ämnade för de äldre bör något av dessa placeras i närheten av entrén eller vara synliga utanför platsen för att tydliggöra synligt och symboliskt att de äldre bjuds in till platsen.**

8. Diskussion

Uppsatsen har svarat på frågeställningen: ”Vilka designriktlinjer behövs vid gestaltning av en lekplats för att bättre inkludera de äldre och samtidigt svara på de äldres behov av social delaktighet och generationsöverskridande möten?” genom att ta fram designriktlinjer som kan användas av landskapsarkitekter som vill gestalta en plats ämnade för de äldre vid en lekplats. Detta för att svara på de äldres behov och därigenom fungera som ett bidrag till att främja en åldersvänlig stad. Först förs en diskussion kring tillvägagångssättet som använts för att ta fram designriktlinjerna och visa på metodens brister och förbättringar, följt av en diskussion om slutresultatet i en större kontext.

8.1. Metoddiskussion

8.1.1. Designriktlinjer

Genom att använda metoden ”Design guidelines” har designriktlinjer tagits fram som kan användas vid gestaltning för en plats ämnad för de äldre vid en lekplats. Analysen har bidragit till ett beslut för det första utkastet av designriktlinjerna och sedan testades dessa på en gestaltningsidé. Genom att använda en testdesign har en utvärdering av designriktlinjernas funktion kunnat genomföras och därigenom upptäcka dess utvecklingspotential.

Eftersom designriktlinjerna ska kunna användas till olika lekplatser valdes en inte alltför specifik formulering och istället kompletterades designriktlinjerna med exempel för att visa på element som kan användas. För designriktlinjen som berör passiv fysisk aktivitet, är min slutsats att det kan vara bra att komplettera med en undersökning om vad de äldre i området tycker om att utföra för aktivitet, eftersom detta kan variera. Vidare skulle det vara fördelaktigt att testa designriktlinjerna på flera olika lekplatser runt omkring i Sverige för att kunna upptäcka andra möjliga begränsningar och därifrån vidareutveckla dem.

Vid användandet av designriktlinjerna skulle de behöva kompletteras med en mer noggrann gestaltningsprocess för att undersöka vilken typ av utformning utifrån designriktlinjerna som är bäst lämplig på den givna platsen och därifrån komma fram till ett lämpligt gestaltningsförslag.

8.1.2. WHO:s guide

WHO:s guide som använts som grund för analysen är som tidigare nämnt, baserad på 33 länder och olika länder har olika kulturer, seder och vanor. Dessa kan enligt

mig möjligen bidra till olika åsikter vilka de äldres behov i stadsmiljöerna är. Även om guiden samlat åsikter som olika länder uttryckt, kanske en del av åsikterna inte stämmer överens med majoriteten av de äldre i Sverige. Detta hävdar jag inte behöver medföra något negativt, utan att det kan finnas fördelar med att influeras av andra länders kulturer, seder och vanor för att upptäcka nya sätt att använda utemiljöer på.

Vidare hävdar Sugiyama och Thompson (2007) att den äldre befolkningen som grupp är heterogen, där det exempelvis finns skillnader mellan de äldres funktionella status, hälsa, attityd och livsstil. Detta bidrar till att de nämnda punkterna från checklistan inte svarar på hela den äldre befolkningens behov och att flertal äldre personer inte håller med om dem. Även om det är fallet, kan behoven ändras i framtiden, där exempelvis en del kan få nedsatt rörelseförmåga eller drabbas av någon form av handikapp i samband med åldrandet. Det viktiga med designriktlinjerna är inte att skapa en perfekt plats för alla utan att bidra med valmöjligheter för den äldre befolkningen och därigenom främja en inkludering av de äldre i staden.

8.2. Resultatdiskussion

Resultatet visade på designriktlinjer som utvecklats från WHO:s checklista. Designriktlinjerna har utvecklats för att kunna appliceras vid en utemiljö och till en begränsad storlek av en lekplats. Från analysen blir kopplingen mellan WHO:s punkter tydlig. Exempelvis är punkten att det ska finnas tillgängliga sittplatser en förutsättning för punkten för att inkludera äldre vid platser som samlar människor. Detta eftersom en plats som samlar människor behöver ha sittplatser med en tillgänglig utformning för att inkludera den äldre befolkningen. Vidare visades det i analysen att annan tillgänglighet än punkterna som togs upp i WHO:s checklista är nödvändig för att inkludera de äldre vid utemiljöer och därmed utvecklades en mer generell riktlinje för tillgänglighet.

Följaktligen har utemiljöns utformning en betydande mening för de äldres välmående. En utemiljö som kan bidra till ett socialt deltagande och aktivitet kan även generera fler syften till att vistas utomhus och Küller och Küller (1994:32) hävdar att det finns ett samband mellan äldre människors hälsa och utomhusvistelse. De hävdar bland annat att utomhusvistelse kan bidra till att motverka depression, ångest, benskrighet samt bidra till en bättre sömnkvalité (Küller & Küller 1994:10). Platsens funktion som mål kan även främja motion eftersom den bidrar med en promenadsträcka dit och tillbaka. Promenader har även de en god hälsoeffekt för den äldre befolkningen (Bengtsson 2003:35). Dessa hälsofördelar skulle även möjligtvis kunna bidra till att färre behöver vård på ålderdomshem och kan bo kvar i sina hem, vilket möjligen också skulle kunna bidra

med ekonomiska fördelar för staden. Sammanfattningsvis kan platsen ämnad för de äldre bidra med andra fördelar utöver den sociala delaktigheten.

Vidare kan det diskuteras varför inte lekplatsen bör integrera alla åldersgrupper i samhället. Anledningen till att de äldre har prioriterats i den här uppsatsen är för att det visade sig att de äldre är den grupp som är mest socialt isolerad och att syftet var att främja en åldersvänlig stad. Platsen kan förhoppningsvis även bjuda in andra åldersgrupper eftersom utformningen av gestaltningssidén som testades inte har, enligt mig, en utmärkande riktad design för de äldre, eftersom dessa funktioner kan nyttjas av andra åldersgrupper. Detta jämfört med till exempel lekplatsens lekredskap som främst kan användas av barn. Platsen utgör heller inte något hinder för någon annan åldersgrupp, eftersom den bör uppfylla tillgänglighetskrav som gör platsen lättanvänd. Vidare skulle en ytterligare undersökning kunna genomföras inriktad på ungdomar och vuxna, samt olika kulturella grupper för att se hur platsen skulle kunna ge förutsättningar för att även dessa grupper vill använda platsen. Det bör även undersökas hur barnen upplever mötet mellan äldre och vad de får ut av det och om det är lika positivt för dem.

Något som kan diskuteras närmre är namnet lekplats på en plats som både är ämnad för de äldre och för barn. Lekplats är i min mening riktat mot barn och därmed skulle ett annat namn, förslagsvis aktivitetsplats kunna ersätta namnet på dessa platser. Detta för att ytterligare bjuda in och inkludera fler åldersgrupper.

Eftersom de äldre är en heterogen grupp medför det att platsen inte kommer kunna ge förutsättning för alla. Det är också en fråga om någon av de äldre skulle vilja använda platsen, eftersom jag inte hittat något liknande projekt, är det svårt att dra några slutsatser om detta. Därmed kan det vara bra att testa lösningen på ett pilotprojekt för att sedan genomföra en utvärdering.

Designriktlinjerna kan även användas vid gestaltning av andra platser som vill skapa förutsättningar för aktivitet och social delaktighet för de äldre. De bör då anpassas efter platsens storlek, exempelvis om de ska användas vid en större park, blir det andra möjligheter för att integrera fysiska aktiviteter som promenad- och löpslingor.

9. Avslutande reflektion

Avslutningsvis har jag formulerat reflekterande tankar och insikter jag fått från arbetet. Syftet med uppsatsen har varit att främja en åldersvänlig stad och genom att visa på problematik och lösning har detta gett mig insikt av vikten att planera och gestalta på rätt sätt för den äldre befolkningen i stadens utemiljöer. Jag har också kommit till insikten att det inte bara finns en lösning för att främja en åldersvänlig stad, eftersom den äldre befolkningen är en heterogen grupp med olika behov och preferenser. Det är således viktigt att poängtera att designriktlinjerna som tagits fram är en av flera olika möjliga lösningar för att tillgodose de äldres behov.

Vidare har arbetet med uppsatsen gett mig en tankeställare om platsers generella utformning och vilka som är och vilka som inte är inkluderade i stadens offentliga rum. Hur det inte ska tas för givet att all gestaltning är för alla. Detta tar jag med mig i framtiden och inte bara vid gestaltning för äldre utan även vikten att inkludera hela befolkningen i staden för att inte lämna någon utanför. Därifrån kan uppsatsen ses ur ett bredare perspektiv och titelns budskap tolkas om från, ”Låt de äldre få vara med” till ”Låt alla få vara med”.

Referenser

- Avlund, K., Lund, R., Holstein, B.E. & Due, P. (2004). Social relations as determinant of onset of disability in aging. *Archives of Gerontology and Geriatrics*, 38 (1), 85–99. <https://doi.org/10.1016/j.archger.2003.08.003>
- Bengtsson, A. (2003). *Utemiljöns betydelse för äldre och funktionshindrade kunskapssammanställning*. (60). Stockholm: Statens folkhälsoinstitut. https://www.yrkesakademin.fi/images/yautbild/Dokument-PDF/gronarum/Utemiljons_betydelse_for_aldre_och_funktionshindrade.pdf
- Bergman Stamblewski, A. & Statens folkhälsoinstitut (2008). *Äldres miljöer för fysisk aktivitet samhällsplanering för ökad fysisk aktivitet och ett hälsosamt åldrande*. (35). Östersund: Statens folkhälsoinstitut. http://fhi.se/PageFiles/3852/R200835_aldres_miljoer_for_fysisk_aktivitet_webb.pdf?epslanguage=sv [2021-02-17]
- BFS 2011:5 ALM 2. *Boverkets föreskrifter och allmänna råd om tillgänglighet och användbarhet för personer med nedsatt rörelse- eller orienteringsförmåga på allmänna platser och inom områden för andra anläggningar än byggnader*. Boverket
- Boverket (2005). *Enklare utan hinder*. 1:2. Karlskrona: Boverket. http://www.boverket.se/globalassets/publikationer/dokument/2005/enklare_utan_hinder.pdf [2021-02-22]
- Carmona, M., Heath, T., Tiesdell, S. & Oc, T. (2010). *Public Places, Urban Spaces: The Dimensions of Urban Design*. 2. uppl. Routledge.
- Gehl, J. (2010). *Cities for people*. Washington, D.C: Island P.
- Jönsson, A. (2018). *A better environment to age in - Working towards age-friendly cities in the Nordic region*. Stockholm, Helsingfors. <https://nordicwelfare.org/wp-content/uploads/2018/03/A-Better-Environment-to-Age-in-v2-1.pdf> [2021-03-13]
- Küller, R. & Küller, M. (1994). *Stadens grönska, äldres utevistelse och hälsa*. (24). Stockholm; Solna: Byggforskningsrådet.
- Myndigheten för delaktighet (2020). *Åldersvänliga städer och samhällen. MFD*. <https://www.mfd.se/kunskap/ett-samhalle-for-alla/aldersvanliga-stader-och-samhallen/> [2021-03-13]
- Prominski, M. (2016). Design guidelines. *Research in Landscape Architecture: Methods and Methodology*. Routledge
- Statistiska centralbyrån (2015). *Sveriges framtida befolkning 2015-2060*. (2). Stockholm: Statistiska centralbyrån.

- https://www.scb.se/contentassets/2403a2a8ed644d0b8cf378e831359264/be0401_2015i60_br_be51br1502.pdf [2021-03-22]
- Statistiska centralbyrån (2019). *Fyra procent är socialt isolerade. Statistiska Centralbyrån*. <http://www.scb.se/hitta-statistik/artiklar/2019/fyra-procent-ar-socialt-isolerade/> [2021-02-19]
- Stockholm stad (2021). Parkkarta [Kartografiskt material], .
http://kartor.stockholm.se/bios/dpwebmap/cust_sth/sbk/parkkarta_extern/ [2021-03-15]
- Sugiyama, T. & Thompson, C.W. (2007). Outdoor Environments, Activity and the Well-Being of Older People: Conceptualising Environmental Support. *Environment and Planning A: Economy and Space*, 39 (8), 1943–1960.
<https://doi.org/10.1068/a38226>
- Thiers, N.L. & Brusquini, J. (2012). *Aktiviteter samt aktivitetens värden bland en grupp pensionärsföreningsaktiva personer i sydvästra Skåne*. Lunds universitet. Medicinska fakulteten.
<http://lup.lub.lu.se/luur/download?func=downloadFile&recordId=3123175&fileId=3123176>
- Ulla Romild, Daniel Wolf-Wats & Fredman, P. (2011). *Socio-economic Determinants, Demand and Constraints to Outdoor Recreation Participation in Sweden*. (Forskningsprogrammet Friluftsliv i förändring, 16).
<https://arkivering.miun.se:8443/wayback/20130506095702/http://www.friluftsforskning.se/download/18.2146342213cd585bccc2eb9/16+Socio-economic+Determinants+16.pdf> [2021-02-20]
- Umeå kommun (2020). *Nordstjärnan – förskola och vård- och omsorgsboende i nytt samverkanshus*.
<https://www.umea.se/byggaboochmiljo/stadsplaneringochbyggande/projekt/forskolorochskolor/avslutadebyggprojekt/nordstjarnanforskolaochvardochomsorgsboendeinyttsamverkanshus.4.53e0672d175d457ae3b225b.html> [2021-03-10]
- Umeå kommun (u.å.). *Nordstjärnan*.
<https://www.umea.se/omsorgochhjalp/aldresenior/vardochomsorgsboende/vardochomsorgsboenden/nordstjarnan.4.27a2de8b172da059ace2d92.html> [2021-02-20]
- Vagabond (2011). *Ett annat Venedig. Vagabond*.
<http://www.vagabond.se/artiklar/resmal/20110803/ett-annat-venedig/> [2021-03-14]
- Viksten, F. (2016). *Designprinciper vid utformning av utemiljöer för äldre*. Sveriges lantbruksuniversitet. Institutionen för stad och land, avdelningen för landskapsarkitektur.
https://stud.epsilon.slu.se/9765/1/viksten_f_161020.pdf
- Whyte, W.H. (1980). *The social life of small urban spaces*. Washington, D.C: The Conservation Foundation.

- World Health Organization (2007). *Global age-friendly cities: a guide*. Geneva: World Health Organization.
https://www.who.int/ageing/publications/Global_age_friendly_cities_Guide_English.pdf
- World Health Organization (u.å.). *About the Global Network for Age-friendly Cities and Communities. Age-Friendly World*.
<https://extranet.who.int/agefriendlyworld/who-network/> [2021-03-13]

Tack

Tack till handledare Neva Leposa, som stöttat och väglett mitt uppsatsskrivande.